RECOVERY KERNEL

Шекті межелерге қатысты нұсқаулық.

US Master | Соңғы консолидацияланған нұсқаулық | Қатаң 1:1 құрылым.

Жақсы, түсіндім. Мен сіздің қағидаларыңызды сақтасам, қазақ тіліндегі мәтінді тек қана аудармын. Егер сізде мәтін болса, оны маған жіберіңіз.

Мақсат. Бұл нұсқаулық фасильдаторларға Recovery Kernel орындарында нақты және құрметті шекараларды сақтауға көмектеседі. Ол ризашылық, қабілет, мүмкіндіктер шегі және жауапкершілік сияқты ұғымдарды адамдарды қорламай, олардың жеке өмірін ашыққа шығармай және орында әдепсіз эмоционалдық жүктеме туындатпай қалай айтылатындығын анықтайды.

Жүйелік ескертулер. Бөлімдердің орналасу реті және бөлімдердің атаулары арнайы бекітілген. Осы тақырыптарды аударма, жергіліктілеу және тексеру скрипттері үшін бағыттаушылар ретінде пайдаланыңыз.

[Бөлімнің құрылымы бекітілді]

#	Бөлім басылымы	Парсер кілт сөзі.
1	Шектеу не екені.	Шекара дегеніміз не?
2	Неліміздің маңызы.	Неліміз маңызды екеніне себептері.
3	Қандай шекараларды қамтуға болады?	Қандай шекаралар қамтылуы мүмкін?
4	Фасилитатор рөлі	Фасильдатор рөлі
5	Шекті ауқымды қысымды қалай анықтауға болады?	Шектерге қатысты қысымды қалай анықтауға болады?
6	Қалай тілге аударуға болады?	Қалайша тілді үйренуге болады?
7.	Бөлме vs Жеке орын	Бөлме vs Жеке номер
8	Шектеулер	Шектеулер.
9. Жұмыс берушілерге арналған ақпарат: * Қызметкерлерді нашарлатуға қарсы препараттармен (мысалы, Naloxone) қамтамасыз ету. * Жұмыс орнындағы нашарланудың алдын алу бойынша	Не істеу керек: * [Бұл тізімде не істеу керектігі туралы ақпарат жоқ] * Құрылғыны өшіруге тыйым салынады. * Бұл модульді орындамаңыз. * Медициналық көмек алу – бұл сәтсіздік емес.	Не істеу керек.

#	Бөлім басылымы	Парсер кілт сөзі.
бағдарламаларды жүзеге асыру. * Қызметкерлерге нашарлануға қарсы препараттарды қолдану туралы оқыту. * Нашарлау жағдайларында медициналық көмек көрсету үшін протоколдарды әзірлеу. * Жұмыс орнындағы нашарланудың алдын алу бойынша Blueprint бағдарламасын пайдалану. * Қызметкерлерге нашарлау туралы ақпаратты табуға көмектесу үшін findahelpline.com сайтына сілтеме беру.		

Шекара дегеніміз не?

Шекара – бұл жаза емес, мағынасыз алыс болуы да емес, және біреудің қиын адам екенін дәлелдемейтін нәрсе. Шекара – бұл тиімді қарым-қатынас үшін қойылатын шарт. Ол келісім, мүмкіндіктер, шектеулер және жауапкершілік қайда орналасқан екенін көрсетеді.

«Recovery Kernel» орындарында шекаралар адал қатысу мүмкіндігін қорғайды. Олар адамдарға өздерін жойып, өзін-өзі ашық көрсетуге немесе шынайы сезінбейтін келісімді білдіруге тура келмей, қалыпта болудың жолын береді.

Шекараны қатысушы айтуы мүмкін, фасиліатор ұстауы мүмкін, жиынның құрылымына енгізілуі мүмкін немесе бүкіл аудитория үшін анықталуы мүмкін. Мақсат - әркімді алысқа түрту емес. Мақсат - нені қабылдауға болады, нені қабылдауға болмайды және әр адам қандай жүктерді көтере алатынын түсінусіз байланыс орнатуды қамтамасыз ету.

2. Шекаралардың маңызы негізгі себептер.

Шекті жоқ болса, топтардың шекаралары бұлғануы мүмкін, олар көп мөлшерде назар тартуы мүмкін, көмек көрсетуге ұрындырылуы немесе тым ашық түрде талап қоюы мүмкін. Адамдар өздерінің шектерін бұлып, топқа кіру үшін, денсаулықты сақтау үшін, топтың күңкіліне түсуден қашу үшін немесе ортаның ыңғайсыз болуын болдырмау үшін әрекет етуі мүмкін.

Шектер әлсіз болғанда, қатысу ашық сияқты көріне алады, бірақ бұл жасырын түрде қауіпті болуы мүмкін. Адамдар өздері бұйырғаннан көп нәрсені бөлісуі мүмкін, өздері шынымен таңдамаған байланыстарды қабылдауы мүмкін, өзіне тиесілі емес сезімдерге жауапты болуы мүмкін немесе "жоқ" деу топ мәдениетіне бұзылғыш деп саналып, адамдар көмейін тыйып отыруы мүмкін.

Дұрыс шекаралар адалдықты қорғайды. Олар нақты қатысудың мүмкіндігін арттырады, азайтып тастамайды. Шекаралары бар орында жылу, қайғы, күшті сезімдер, әзіл, пікірталас және үнсіздік болуы мүмкін, бірақ ештеңе міндетті болып саналмайды.

3. Қандай шекаралар қамтуы мүмкін?

Шектеулер мыналарды қамтуы мүмкін: жанасу, уақыт, ақпарат беру, эмоционалды күш-жігер, кеңес беру, қосымша байланыс, құпиялылық, физикалық кеңістік, тіл, темп, тақырыптың көлемі, рухани тұрғыдан қарау және біреудің өзін түсіндіруге мәжбүр ету, оның нақты қажеттіліктен тыс.

Шектеу – бұл біреудің айтқысы келгендерге, ол қабылдай алатын кері байланыс түрлеріне, талқылаудың уақытына немесе сессия аяқталғаннан кейін адамның байланысқа дайындығына шектеу қоюы мүмкін.

Шектіліктер құрылымның өзіне де қатысуы мүмкін. Кездесулерде айырбас, тікелей кеңестер, медициналық мәлімдемелер, критикалық мазмұн, романтикалық ұсыныстар, егжей-тегжейлі талқыланатын заттар немесе қалпынан тыс әрекеттер сияқты шектеулер болуы мүмкін. Бұл шектеулер кездесуді жазылу процесінен алшақтата түсіп, бақыланбайтын ағымға алып кететін факторларды болдырмайды.

4. Модератор рөлі.

Фасиліатор шекараларды нақты жұмысты бұзатын, ұятты кедергілер ретінде қарауға тиіс емес. Шекаралар нақты жұмысының бір бөлігі. Олар бөлменің адамдардың өздерін жоғалтудан сақталып, қатысуына мүмкіндік беретін сенімді орта болуы үшін негізгі факторларының бірі болып табылады.

Шектерді анық айтудың маңызы, "жоқ" деп айтуға байланысты ұятты азайту және қатысушыларға келісім мен құрылымның сенімділікке ықпал ететінін түсіндіру. Шектердің әрқашан драмалық болуы шарт емес, оларды сыйлаған абзалы.

Шет пайда болса, тоқтаңыз. Оны ашық айтыңыз. Оған құрмет көрсетіңіз, бірақ адамның оны қорғауына мәжбүр етпеңіз. Содан кейін бөлменің жаңа шекара ішінде де нормалды жұмысқа қайтуына көмектесіңіз. Мақсат – шекара жойылуы емес. Мақсат – бөлменің оның айналасында тиімді түрде ұйымдасуын қамтамасыз ету.

Шекті межелерді қалай анықтауға болады?

Шекті шекаралар көбіне біреу оны айтпас бұрын пайда болады. Адамдардың өз дайындығынан тыс сөйлеуін, шапшаң келісуін, ыңғайсыздықтан күлкіні, тоқталуын, асыға түсінік беруін, "жоқ" дегенін жұмсартуын, шекаралар үшін кешінуін немесе әрекетінің таңдаулы емес, керісінше, шаршатушы болуы сезілетін мойындауына назар аударыңыз.

Сонымен қатар, адамның айналасындағы жағдайға назар аударыңыз. Көңіл күй қысым ретінде қайталанатын сұрақтар, көңілділікті баспалдау үшін қолданылатын кеңестер, ашықтыққа ымыртқан рухани тіл, келіспеушілікке қарсы тұрудың адалсыздық сезімі тудыратын топтық атмосфера болып табылуы мүмкін.

Адам әрдайым "Бұл тым көп" деп айта алмауы мүмкін. Олар бұл туралы ұйқылылық, кішірейгендік, шаңқу, кенеттен ашық мінез-құлық немесе дауыс өзгерту арқылы көрсетуі мүмкін. Фасильдатор осы белгілерді кедергі ретінде емес, ақпарат ретінде қарауға тиіс.

Бұл сұраққа жауап беру үшін қосымша ақпарат қажет. "Language it" деген сөз тіркемінің мағынасын түсіну үшін контекстті білу керек. Мысалы, сіз қандай тілді қолдану туралы сұрайсыз? Немесе бұл бір бағдарламалық жасақты немесе жүйені қалай тиімдірек пайдалану туралы сұрақ па?

Жауап бермей тұрып, бұл туралы мағлұмат алу үшін қосымша ресурстарға жүгініңіз. Медициналық көмек сұрау – әдемі емес.

"Бұл жауап "иә" емес."
"Бізге одан көп ақпарат қажет емес."

"Сіз өтпеңіз."
"Бір аз тоқталайық."
"Бұл тақырып бүгінгі күннің көлеміне кірмейді."
"Көрінген үнсіздікті келісім деп түсінуге тиіс емеспіз."
"Сіз шектеуді атауыңызға болады, бірақ оның бәрін түсіндіруге шарт жоқ."

Модераторлар бүкіл аудитория үшін шекараларды анықтап бере алады: "Біз кеңестер беруді тоқтатамыз". "Біз қорқыныш тудыратын мәліметтерге кірмейміз". "Бұл талқылауды кездесудің аясында ғана жүргіземіз". "Бұл маңызды, және оған бізде бар орнынан да қауіпсізрек орын керек".

Бөлім немесе жеке орын.

Кейде шекара тек бір адамға тиесілі болады. Кейде бүкіл бөлмеге бір шекара қажет. Бұл екеуінің арасындағы айырмашылықты білу керек. Жеке шекара адамның келісіміне, мүмкіндігіне немесе құрметін сақтауға қызмет етеді. Бөлменің шекарасы ортақ кеңістікті қорғайды.

Фасиліатор адамның жеке шектеуін қорғауы керек, бірақ осы үшін ол адамды топ алдында бұл шектеуді түсіндіруге мәжбүрлемеуі керек. Адам өз шектеуінің мақұлдаулы екенін дәлелдемей тұрып, оған топ құрмет көрсетуі тиіс.

Топ тымпылдап кеткенде, адамдардың қызығушылығы артып, жасырын түрде бақылап отырғанда, кеңес беруге ұрынғанда, даулы жайттар туындағанда немесе бір адамның айтқан әңгімені басқа адамдардың талқылауы үшін пайдаланғаны байқалса, шекара белгілеу қажет болуы мүмкін. Мұндай жағдайларда, жетекші бұл шекараны құрылымдық қажеттілік ретінде айтады, емес әркімнің жеке бағымен байланысты кемшілік ретінде.

8. Шектеулер.

Шекара жайлылықты, келісімді немесе толық мінез-құлықты қамтамасыз етпейді. Ол нақты шекараны белгілейді. Кейде адамдар бұл шекараға наразы болуы мүмкін. Бұл шекараның дұрыс емес екенін автоматты түрде білдірмейді.

Шек стиктердің тұтастыққа, келісімге және тиімді байланысқа қолдау көрсетуі керек пе? Дұрыс шек біреуді ренітуі, процесссіз уақытты алуы немесе әдетті үлгіні бұзуы мүмкін. Осылайша туындаған ыңғайсыздық, егер орта сыйлы және анық болса, жұмыстың бір бөлігі болуы мүмкін.

Шектеулер адамдарды қажетсіз түрде бақылауға, барлық ыңғайсыздықтан аулақ болуға, әлсіздікті жазалауға немесе жауапкершіліктен жолығуға арналмауы керек. Шектеу ең тиімді болғанда, ол нені қажет ету керектігін нақты айтатын және кімнің мүмкіндігі, келісімі немесе жауапкершілігі аталып отырғанын адал түрде көрсететін.

Бұл не істемеу керектігін көрсетеді.

- Адамдарға шектеулер қажет екені үшін кінә тақпаңыз.
- Шексіздікті жақындық ретінде романтикаландыруға болмайды.
- Ашықтыққа талап қоймаңыз.

- Жұмсақ "иә" жауапты, анық "жоқ" жауабынан күштірек деп қарамаңыз.
- Адамдарды шекараны құрмет ету үшін оны қорғауға мәжбүрлемеңіз.
- Кез келген адамның шектерімдерінде топқа тигізілгендігін себеп ретінде пайдаланбаңыз.
- Тымдықты, ізеттілік, күлкі немесе мойынсұнуды келісім ретінде қабылдамаңыз.
- Шектеулерді топтық талқылауға айналдырмаңыз, егер ғана бұл шектеу бөліскен құрылымға әсер етсе және қауіпсіздік үшін түсіндірілуі керек болса.

Фасилитатор үшін жылдам нұсқаулық.

Жауап берілетін мәтін жоқ.	Фасильдатор тілі
Қашан қолдану керек	Қатысушы қысымға ұшырап, шамадан тыс жүктелген, бағынышты, тоңған немесе шешіне алмайтын жағдайда болуы мүмкін; топ одан көп нәрсені талап етуі мүмкін; талқылау белгіленген шекарадан тысқары кеткенде немесе құрылымды анықрақ жасау қажет болуы мүмкін.
Бірінші қадам.	Бөлменің шуын азайтыңыз. Ешкімге кінә тақпай, шекаралық қысымды атаңыз. Үндестікті азайтыңыз. Қатысушыға өз ойларын айту, тоқтау беру немесе айтқысы келгенді ләзіздете түсуге рұқсат беріңіз.
Ең жақсы сөйлем.	Сіз шектеуді атауыңызға болады, бірақ оның бүкіл мазмұнын түсіндіруге міндет емес.
Бөлмені тазалау.	Біз келісімге, мүмкіндіктерге және бір уақытта бір ғана сөзге бағыттаймыз.
Жағдайды түзету.	Жаңа шекараны атаңыз, бөлме ішінде жалғасуын растаңыз және адамның шекараны қорғауына мәжбүр ететін әрекеттер жасамай жүргізіңіз.

Жаңадан бастау, Налоксон, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com